2.7. Société et bien-être

Evénements Mutualités

Avant/Après la naissance : Séances d'information, de formation et d'animation ayant pour but de préparer et de bien outiller les parents lors de la grossesse, de l'accouchement et de la période post-natale (e.a. sur la question de l'allaitement, le yoga prénatal, la musique et la grossesse).

Assertivité : Séances d'information, de formation et d'animation ayant pour but d'améliorer la confiance en soi, le fait de penser positivement, pour les enfants, les jeunes, les adultes ou les personnes âgées.

Babymassage : Séances d'information, de formation et d'animation sur le « Babymassage ». Accompagnés d'un kinésithérapeute, les parents apprennent, grâce au massage, comment réchauffer leur bébé, le cajoler et ainsi créer des liens avec lui.

Citoyenneté : Séances d'information et d'animation ayant pour but la sensibilisation à la démocratie et aux principes de solidarité et de volontariat. Il s'agit notamment de sensibiliser le public au système de sécurité sociale, aux inégalités de santé, l'immigration, le vieillissement de la population, etc.

Coopération internationale : Séances d'information et d'animation autour de la thématique de la coopération au développement.

Gestion du stress et Relaxation : Séances d'information, de formation et d'animation sur la gestion du stress, de l'angoisse et la relaxation (Yoga, Tai Chi, danse, massages, etc.).

Gestion relations et conflits : Séances d'information, de formation et d'animation ayant pour but de mieux comprendre les enfants et les adolescents, et de mieux gérer les relations et les conflits dans ce cadre.

Jeunes : Séances d'information, d'animation et de formation à destination des jeunes : blocus, premier emploi, fonctionnement de la mutu, etc.

Enfants : Séances d'information et animations destinées aux enfants et à leurs parents: élever ses enfants, les enfants et internet, éducation sexuelle, comment les enfants vivent-ils un divorce?

Foires, Fêtes, Salons, etc. : Présence à des Foires/Fêtes/Festivals/Braderies/Salons.

Mindfulness : Séances d'information et de formation sur la pleine conscience ('Mindfulness').

Initiatives	Oostende	Roeselare-Tielt	Brugge	Zuid-West-Vlaanderen	Midden-Vlaanderen	Waas en Dender	Antwerpen	Mechelen-Turnhout	Limburg	Sint-Pietersbond	Sint-Michielsbond	Saint-Michel	Brabant Wallon	Hainaut Picardie	Hainaut oriental	Prov. de Namur	Liège	Prov. de Luxembourg	Verviers-Eupen	Total
Avant/Après la naissance	8	5	16	3	2	7	2	15	2		37	1								98
Assertivité			29		3	5	1	109	10											157
Babymassage	19	11	14	22	112	65	84	271	312		32									942
Citoyenneté	6		2	3	71	1		51				7	5	30	20	3	5		6	210
Coopération internationale								4				1			12			2		19
Gestion du stress et Relaxation	12	7	322	4	33	10	52	10	7	13	17	2	1			12	13	59		574
Gestion relations et conflits			1	3	2	3		10	5											24
Jeunes	15	3	1		147	1	3	1	35			1	4			5			1	217
Enfants					2				5		1	1	9		2					20
Foires, Fêtes, Salons, etc.	5	1		12	38		2	50	12			24	8	15	24	3		5	5	204
Mindfulness	2		12		1	6	3	17	6		8									55

	Oostende	Roeselare-Tielt	Brugge	Zuid-West-Vlaanderen	Midden-Vlaanderen	Waas en Dender	Antwerpen	Mechelen-Turnhout	Limburg	Sint-Pietersbond	Sint-Michielsbond	Saint-Michel	Brabant Wallon	Hainaut Picardie	Hainaut oriental	Prov. de Namur	Liège	Prov. de Luxembourg	Verviers-Eupen	Total
Pensions – Séances d'information et de formation concernant la pension.																				
Initiatives	2											1								3
Santé mentale – Séances d'information et d'animation sur le suicide et le projet 'Pluk je geluk' (voir article).																				
Initiatives			29	4	1	22	12		10		11	3								92
Médecine et soins alternatifs – Séances d'information sur la médecine et les soins alternatifs: aromathérapie, reflexologie, fasciathérapie, etc.																				
Initiatives				1	3	6	5	28		2				1						46
Bien-être – Le bonheur peut s'apprendre! Séances d'information et formations sur le bien-être, la confiance en soi et la pensée positive.																				
Initiatives	37	7	19	22	23	8	8	34	9		10		300			2	1	2		482
Autres initiatives – Séances d'information, d'animation et de formation autour la promotion de la santé, les problèmes d'hypersensibilité, la sexualité, les vacances, etc.																				
Initiatives	2		33	40	7			10	1	2		4	3		2			1		105

Evénements Mouvements

	Kazou	J&S	OKRA	UCP	Ziekenzorg CM	Alteo
Vacances et week-end pour les jeunes – Activité principale de J&S et Kazou. Grand nombre de vacances pour jeunes (enfants et adolescents) leur offrant la possiblité d'occuper leur temps libre de manière constructive. Ces vacances sont animées par des bénévoles sur base d'un projet pédagogique. Elles durent en moyenne entre 7 et 8 jours. Ces stages sont également ouverts aux jeunes ayant un problème spécifique (TDA/H, autisme, épilepsie, etc.). Egalement, organisation de séjours pour enfants moins valides.						
Initiatives	●	●				
Plaines de vacances – Organisation de plaines de vacances, pour enfants et jeunes valides et moins valides.						
Initiatives	●	●				
Encadrement des centres de vacances – Lié aux séjours pour les jeunes organisés par J&S et Kazou, un grand nombre de formations est organisé pour les animateurs, mais également pour les formateurs et les coordinateurs de centres de vacances. formateurs et les coordinateurs de centres de vacances.						
Initiatives	●	●				
Encadrement des enfants moins valides – Ensemble de formations (dans le cadre de la formation de base que les animateurs, formateurs et coordinateurs suivent pour l'animation de centres de vacances, mais également en dehors de ce cadre) et d'animations autour des enfants et des jeunes ayant besoin d'une attention particulière : comment réussir son intégration au sein du groupe, etc.						
Initiatives	●	●				
Formations et animations diverses – Formations et animations diverses (gestion des soins, santé/bien-être, aux techniques d'animation (cirque, musique, impro, grimage, etc.), etc.)						
Initiatives	●	●	●	●	●	●
Vacances pour personnes malades et handicapées – Séjours de vacances pour personnes malades (notamment atteintes de maladies chroniques), handicapées, en perte d'autonomie.						
Initiatives			●	●	●	●

		Kazou	J&S	OKRA	UCP	Ziekenzorg CM	Alteo
Activités diverses pour personnes malades et handicapées	Activités de loisirs et d'animations diverses pour personnes malades et handicapées organisées localement (notamment). Celles-ci sont en général organisées de manière hebdomadaire. Egalement, activités de rencontres.						
Initiatives				●	●	●	●
Vacances pour personnes âgées	Organisation de séjours en Belgique ou à l'étranger pour personnes âgées.						
Initiatives				●	●	●	●
Ateliers pour personnes âgées	Organisation d'une grande variété d'ateliers pour les personnes âgées, permettant entre autres d'apprendre la musique, l'informatique, les langues, la photo, etc. Ces ateliers sont organisés au niveau local et supra-local.						
Initiatives				●	●		
Animations culturelles diverses pour personnes âgées	Organisation d'un grand nombre d'activités culturelles diverses : excursions d'une journée, visites, etc. Celles-ci ont été organisées tant au niveau local que supra-local. Egalement organisation d'activités de rencontre, etc.						
Initiatives				●	●		
Citoyenneté	Organisation d'animation sur la citoyenneté pour les jeunes (entre autres autour de la protection de l'environnement et du recyclage) et pour les aînés. Ziekenzorg CM : action solidarité 'Geven doet leven'.						
Initiatives		●	●	●	●		
Coopération au développement	J&S : Animations et mise en place de projets concrets de coopération au développement.						
Initiatives			●		●	●	
Défense / Promotion de la Sécurité sociale	Promotion du système de sécurité sociale auprès des jeunes via le jeu : «SECUons-nous !». Il donne l'occasion aux jeunes de découvrir les mécanismes de fonctionnement de la sécurité sociale belge, les piliers qui la composent, l'intérêt et l'utilité de celle-ci. Promotion du système de sécurité sociale auprès des aînés.						
Initiatives			●		●		
Gestion du stress, relaxation	Animations autour de la gestion du stress : apprentissage de techniques de relaxation, etc. J&S : animations Kit Starting Bloque / Ateliers du blocus : soutien aux étudiants pour leur premier blocus. UCP : Journée d'étude Stress, dépression, suicide chez les personnes âgées.						
Initiatives		●	●	●	●	●	
Pensions	Conférences/débats : se préparer à la retraite.						
Initiatives				●	●		
Pratiques médicales	Conférences/débats et formation sur les relations patients / médecins : évaluation de la relation, comment préparer sa visite chez le médecin, etc.						
Initiatives				●	●		●
Relation affectives et sexuelles	Animations pour les jeunes et conférence/débat pour les personnes âgées autour des relations affectives et sexuelles						
Initiatives			●				
Fêtes, Salons, etc.	Présence à des fêtes, salons, foires, etc. Organisation d'événements pour remercier les volontaires à l'occasion de l'année du volontariat. Kazou : journée d'étude suite à une enquête auprès des volontaires. Altéo: 50ème anniversaire de l'association.						
Initiatives		●	●	●	●	●	●

Ah….si c'était mon enfant ….

CM Antwerpen

J'attends à la caisse avec ma petite fille de 2 ans assise dans la petite chaise du caddy. Elle hurle à tue tête parce qu'elle veut absolument avoir une friandise. Je ne veux pas la lui donner, mais je me sens mal, les regards des gens qui m'entourent sont rivés sur moi et je peux lire les pensées 'ah, si c'était ma fille, ….' . A l'aide ! Quelqu'un peut-il m'aider ?



Je lis que le service de promotion à la santé de la MC organise un atelier intitulé 'la puberté infantile et l'éducation positive'. Voilà qui me rassure : le phénomène est apparemment connu. La première soirée est hélas déjà complète. Quelques semaines plus tard, nous avons toutefois été avisés qu'une nouvelle soirée d'info était organisée. Quelle chance, parce que je veux vraiment savoir comment je dois m'y prendre face à ce comportement intempestif de ma petite fille.

La personne qui anime l'atelier est psychothérapeute, travaillant pour le Centre de formation Opvoeding en Kinderopvang (Education et accueil d'enfants). Elle regorge d'expérience, en raison de son travail bien sûr, mais aussi en tant que mère de quatre jeunes enfants. Au cours de son exposé, elle nous a présenté les différentes étapes du développement des jeunes enfants et expliqué que la puberté infantile était une phase inéluctable que chaque enfant doit traverser (et que nous devons subir bien sûr). Les exemples qu'elle cite, ainsi que les récits des autres parents dans la salle, sont bien reconnaissables. Il est bon d'entendre comment d'autres parents – et grands-parents – y font face.

> « Il est bon d'entendre comment d'autres parents – et grands-parents – font face à ce genre de situation ».

Les petits enfants développent leur propre volonté et leur caractère prend forme. En d'autres termes, ils se forgent leur propre petite personnalité. C'est pour cela qu'ils veulent tout faire 'eux-mêmes', qu'ils délimitent l'espace entre le 'je' et le 'tu' et qu'ils piquent des colères lorsque quelque chose ne leur plait pas. Entre 1 an et 3 ans, on parle donc de la 'phase de l'entêtement'.

Je me suis rendue à cette soirée d'info dans l'espoir d'y recevoir de nombreux conseils pour essayer de corriger le comportement de ma petite fille, mais nous avons surtout compris qu'en tant que parents, nous devrons souvent adapter notre vision et notre façon d'agir et de réagir.

Nous sommes rentrés chez nous armés d'exemples quant à la façon de récompenser le comportement souhaité, comment atténuer les accès de colère, comment imposer des limites ou ne pas prêter attention lorsque l'enfant se rebiffe, sans pour autant enfreindre leur développement vers plus d'autonomie. A nous à présent de l'appliquer dans la pratique.

Le lendemain matin, j'ai été d'emblée confrontée à tout ce que j'avais appris la veille : «NON, maman, je ne veux pas de fromage !".

Des ateliers pour vivre le stress autrement

MC Saint-Michel

En 2011, la MC Saint-Michel a lancé une première initiative en matière de santé mentale pour lutter activement contre le stress. L'objectif ? Partager des méthodes concrètes permettant d'améliorer son bien-être, pour les membres du personnel via une première pause santé, mais également pour tous les Bruxellois via l'organisation d'une conférence et de 4 ateliers pratiques. Vu le succès, de nouveaux cycles seront programmés en 2012.

Une bonne santé mentale est certainement aussi importante que se brosser les dents, manger équilibré et se maintenir en forme physiquement. Dans un environnement en perpétuel changement, nous sommes quotidiennement confrontés à une multitude de situations stimulantes, d'imprévus ou encore d'obligations diverses auxquelles il faut s'adapter. Ces facteurs dits « de stress » sont de différents types et d'intensités variables. L'important est donc d'apprendre à y faire face, à les gérer, à les apprivoiser.

Il n'y a pas une réponse unique, ni de solution miracle. De nombreux moyens existent pour améliorer son bien-être. Chacun doit trouver le sien. C'est ce que le service Infor Santé de la MC Saint-Michel a proposé au travers de deux initiatives :

- **Une première pause santé sur la sophrologie** proposée le 11 octobre 2011 aux collaborateurs et soutenue par la Direction.

  28 personnes, issues des divers services de la MC y ont participé: comptabilité, réseau, indemnité, soins de santé, affiliation, socio-éducatif, communication…. Cette pause associait un exposé théorique sur la sophrologie (définition, historique, rôle du sophrologue, description d'une séance type,…) à quelques mises en situation, permettant une détente dynamique et applicable dans le cadre du travail et chez soi.

  Les résultats ont été très positifs, comme en témoignent les mots cités lors de l'évaluation : moment convivial, détente, bénéfique, intéressant, efficace, retour sur soi-même, dé-stress !

- **Un cycle « Vivre le stress autrement »** associant une conférence théorique tout public à 4 ateliers pratiques.

  Près de 80 personnes ont participé le jeudi 6 octobre 2011 à la conférence « Comprendre le stress pour mieux le gérer », donnée par le Professeur Corten de la Clinique du stress à Brugmann. Les participants ont ainsi pu mieux comprendre ce qu'est le stress (mécanismes physiologiques, signaux d'alarmes, effets sur la santé…) et voir comment le gérer en dehors de l'aide de spécialistes (clarifier ses besoins, poser ses limites, faire la distinction entre lois, règles et désirs, partager ses émotions et se faire plaisir).

  Pour ne pas rester dans la théorie, des ateliers « Bien-être » ont été proposés. L'objectif était de permettre à une trentaine de personnes de s'initier, en 4 soirées, à 4 techniques corporelles de relaxation : la sophrologie, le taïchi, le hatha yoga et le do-in (auto-massage). Les inscriptions ont très vite été clôturées et une liste d'attente a dû être ouverte.

  L'évaluation a montré combien les Bruxellois, membres MC et non-membres, sont intéressés par ce sujet. Leur besoin d'information a été rencontré. Ces ateliers leur ont permis de s'orienter vers la technique qui leur correspond le mieux, et de s'engager à suivre l'une d'elle en connaissance de cause. C'est une aide à la recherche de formation personnelle. C'est également un moment privilégié avec soi-même, où on s'arrête et où on prend du temps pour soi.

Au vu du succès rencontré par ces 2 projets, de nouveaux cycles sur d'autres techniques seront programmés en 2012. La gestion du stress et, de façon plus générale, la santé mentale resteront une des priorités du service Infor Santé de la Mutualité Saint-Michel pour les années à venir.

Dans un environnement en perpétuel changement, nous sommes souvent confrontés au stress.

OKRA plaide pour des pensions convenables

OKRA



450 seniors d'OKRA ont annoncé haut et fort leurs revendications en matière de pension. Ils se sont rendus à Bruxelles le 13 septembre 2011 pour se faire entendre. De nombreux politiques veulent toucher à la pension voire la réformer drastiquement. Et toutes ces propositions conduisent à une situation moins favorable.

NOTRE PENSION, CE N'EST PAS LE PÉROU

Plus que jamais, OKRA se bat pour des pensions convenables et liées au bien-être. Un pensionné sur quatre en Flandre vit en situation de précarité. La défense des intérêts des 55 ans et plus au sein de la société constitue l'une des principales missions d'OKRA, et la manifestation du 13 septembre en est le prolongement.

À cette occasion, des centaines de manifestants ont lancé un premier signal montrant qu'ils prenaient les choses au sérieux. Ils ont joué du tambour sur des passoires et des boîtes de conserve et ont sifflé à qui mieux mieux. Le slogan « Ons pensioen: geen vetpot » (Notre pension, ce n'est pas le Pérou) a été retentissant.

PREMIÈRE MANIFESTATION

Godelief manifestait pour la première fois de sa vie. « *Tout devient plus cher. Mais notre pension reste la même. J'ai la chance d'avoir ma propre maison. Car avec une pension de 1.100 EUR, on ne va pas bien loin. Et j'habite dans un village. Quand un des voisins a trop de légumes dans son jardin, il m'en donne un peu. Vivre chichement est devenu ma seconde nature. Avant, quand les enfants venaient me rendre visite, je leur servais un bon morceau de viande. Maintenant, c'est toujours de la saucisse ou du haché. On ne peut jamais s'autoriser de folies, il faut toujours faire attention.* »

INVITÉS CHEZ LE MINISTRE

Malgré leur petite délégation, les manifestants d'OKRA ont été entendus. De nombreux journalistes ont suivi la manifestation et les pensionnés ont eu droit à une couverture médiatique complète (journaux, radio, télévision). Cela n'a pas échappé au monde politique. Le ministre des Pensions a reçu une délégation d'OKRA peu de temps après la manifestation. Reste à savoir si cela portera ses fruits. Toujours est-il que le gouvernement a écouté les aspirations des pensionnés.

> Un pensionné sur quatre en Flandre vit en situation de précarité.

LES PLUS ÂGÉS DONNENT DES CONSEILS

Outre une hausse significative des pensions, les manifestants ont également réclamé que l'on écoute davantage les pensionnés. À cet égard, la création du Conseil fédéral des aînés constitue un pas dans le bon sens.

LES PERSONNES ÂGÉES EN SITUATION DE PRÉCARITÉ

La hausse des pensions doit avant tout aider les personnes âgées en situation de pauvreté. OKRA a mené une enquête en 2011 en posant la question suivante : les personnes âgées moins favorisées ont-elles leur place chez OKRA ? Il résulte de l'enquête que les freins financiers pour participer aux activités organisées par OKRA sont importants. Les résultats de l'enquête ont montré que les obstacles sont également lié au contenu des activités. Ces différents éléments seront examinés dans les prochaines années.

Le 'tour du Merci': la CM Leuven remercie ses volontaires

CM Leuven



2011 était l'année européenne du volontariat, l'occasion donc pour la CM Leuven de célébrer ses plus de 3000 bénévoles. Grâce à leur engagement, ils sont le coeur et l'âme de la mutualité chrétienne. Un grand 'tour du Merci' a été organisé à cet effet dans quatre régions de la mutualité.

Ce tour a été organisé au cours du week end des 4 et 5 juin 2011 et est passé dans le centre de 4 communes importantes de la région : Leuven, Haacht, Tienen et Scherpenheuvel.

A chaque étape, un village des volontaires a été dressé, avec musique et attractions, ainsi qu'un stand de boissons et snacks. L'organisation a été entièrement prise en charge par des collaborateurs MC, qui ont accepté de faire cela sur une base tout à fait volontaire. CM Leuven souhaitait ainsi se profiler comme une organisation où les volontaires se sentent bien.

PROGRAMME

Une animation MC ludique était organisée de façon ininterrompue avec:

- L'ensemble 'Wreed en Plezant' avec, comme chanteur et musicien, notre président national de la MC, Marc Justaert. Ils ont vraiment chauffé l'ambiance, avec des chansons connues et entrainantes;
- Le jeu MC de l'attrapé de bâtons;
- Lutte à la corde dans le cadre de 'Pluk je geluk';
- Le test de la tremblotte MC;
- Jenga et Mikado géants;
- Tombola gratuite avec de beaux prix: chèques voyages, vélo d'appartement, livres 'Geluk', sacs à dos, …
- Possibilité de manger un petit cornet de frites avec boisson, pour discuter de façon conviviale avec d'autres collègues-bénévoles.

Le village de volontaires a pris ses quartiers à quatre endroits de la région. Plus de 1.200 volontaires ont participé à ces activités.

Une fête géante pour les volontaires

CM Roeselare-Tielt



2011 était l'année européenne du volontariat. Vu le nombre de volontaires actifs au sein de la MC, Ziekenzorg CM, Kazou, Okra ou encore de l'asbl Oppas, la CM Roeselare-Tielt a eu l'idée d'organiser une méga-fête à leur intention.

Bon an mal an, des centaines de volontaires s'engagent pour notre organisation, sous des formes très diverses. Certains volontaires MC défendent les intérêts des membres au sein de leurs comités MC locaux, d'autres s'engagent pour Kazou et contribuent ainsi à offrir des vacances inoubliables aux enfants et jeunes de leur région.

Les volontaires de Ziekenzorg CM quant à eux, apportent leur soutien aux malades chroniques en organisant des visites à domicile, des moments d'info, des vacances,… Grâce aux volontaires d'OKRA, les personnes de plus de 55 ans n'oublient pas qu'il est encore important de faire du sport et qu'elles peuvent participer à une palette d'activités organisées par OKRA-sport, OKRA-voyages, OKRA-culture, OKRA-académie… Sans oublier l'asbl Oppas, qui offre un moment de répit aux aidants proches pendant que les personnes qu'ils soignent ou dont ils s'occupent sont entre les bonnes mains des volontaires.

Quoi de plus normal, en cette année européenne du volontariat, que de mettre nos volontaires à l'honneur ! Le mardi 11 octobre 2011, de nombreux volontaires de la MC, Ziekenzorg CM, Kazou, OKRA et de l'asbl Oppas nous ont donc rejoints à la salle des fêtes de Vossenberg à Hooglede pour la grande fête des volontaires.

> Bon an mal an, des centaines de volontaires s'engagent pour notre organisation, sous des formes très diverses.

Dirk Baert, Directeur général, a profité de son discours pour féliciter les volontaires pour leur investissement, tout en insistant sur leur importance pour notre organisation. Les volontaires ont ensuite pu profiter des quelques boissons et mises en bouche proposées avant de repartir, à l'issue de cette très belle soirée, avec un panier cadeau contenant des produits de soins.

Mettez la MC Sint-Michielsbond en évidence dans votre café préféré !

CM Sint-Michielsbond

La MC Sint-Michielsbond avait déjà fait depuis longtemps une croix dans son calendrier pour la semaine du 28 février au 6 mars 2011. En effet, nous avions prévu un coup de projecteur sur les nombreux volontaires avec lesquels nous collaborons jour après jour. Les dates n'avaient donc pas été choisies au hasard, puisqu'il s'agissait de la « semaine européenne du volontariat ».

Nous avons cherché et trouvé une action nous permettant d'atteindre la majorité de nos volontaires. Une seule action pour nos volontaires qui rendent des visites à domicile pour réchauffer les cœurs, mais aussi pour nos moniteurs « Kazou » débordants d'énergie, nos indispensables garde-malades, nos volontaires de l'Assemblée générale, du Conseil d'administration ou du Bureau journalier. Les collaborateurs aussi allaient sans aucun doute vouloir participer à cette action accessible à tous.

Avec pour slogan **« Attrapez votre bonheur et mettez la MC SMB en valeur dans votre café préféré »**, nous avons invité les collègues et volontaires à déposer un paquet de sous-verres en carton dans un café des environs. Ces sous-verres avaient été fabriqués spécialement pour la semaine européenne du volontariat. Cela nous semblait être une belle façon de montrer les efforts déployés par les nombreux volontaires et d'aborder ainsi, entre deux consommations, la plus-value apportée par le volontariat.

Cette action de remerciement a été fort appréciée ! En un rien de temps, les sous-verres de notre mutualité ont été distribués tout autour de nous. Une action taillée sur mesure et pleine d'enthousiasme, qui constituait une bonne excuse pour se rendre de temps en temps au café. Santé, et merci du fond du cœur à tous les distributeurs de sous-verres !

Nous avons cherché et trouvé une action nous permettant d'atteindre la majorité de nos volontaires.

Quand Kazou s'éclate

Kazou

Le 15 octobre 2011, 550 volontaires de toutes les mutualités se sont rassemblés à Malines à l'occasion de la « Journée de rencontre » de Kazou. Kazou voulait profiter de cette journée pour remercier les volontaires pour leur implication. C'était également l'occasion idéale de rencontrer les autres mutualités et de vivre ensemble une journée de détente remplie de surprises.



Cette journée a commencé par un jeu de ville sur la Grand-Place de Malines. Les mutualités se sont lancées dans une course de gokarts assez spectaculaire. La mutualité qui parvenait à boucler le plus de tours remportait le premier prix. La présence de pilotes de course, de garagistes, de miss et d'un commissaire de course a créé une véritable ambiance de Formule 1.

Chaque mutualité disposait de son propre box pour garer et décorer son gokart. La course a tout de suite démarré comme s'il s'agissait du Grand Prix F1 de Monaco. Il est vrai que Malines est connue comme le Monaco de la Flandre. C'est du moins ce que Kazou a entendu dire. Pendant le jeu, les mutualités avaient également des missions à accomplir en ville. Elles pouvaient ainsi gagner des tours supplémentaires ou acheter du matériel pour perfectionner leur bolide et le rendre ainsi encore plus rapide. Bien sûr (comme toujours), la course a été agrémentée de quelques pannes. Les mutualités pouvaient « s'offrir » mutuellement une crevaison ou une fuite d'huile. Tous les ingrédients étaient donc réunis pour rendre ce jeu de ville animé et passionnant.

> Kazou voulait profiter de cette journée pour remercier les volontaires pour leur implication.

La journée s'est achevée par une fête au Perron M. Les participants ont pu montrer leurs talents de danseurs sur la musique du duo de DJ Turbo Pascals (avec Tomas De Soete). Quelques danses « Kazou » ont également animé la soirée, à l'occasion desquelles les DJ de Kazou ont montré l'étendue de tout leur talent. La fête s'est prolongée jusqu'aux petites heures. Une belle journée au cours de laquelle tout le monde a pu se divertir et s'éclater à souhait.

Qui sommes-nous ? Que faisons-nous ? Le Congrès 2011 de Jeunesse & Santé

Jeunesse et Santé



Qui sommes-nous ? Que faisons-nous ? Cinq ans après « L'esprit de mouvement », J&S fait preuve d'une certaine cohérence en allant un pas plus loin dans la définition de son identité. En 2006, nous écrivions ces lignes : « Le mouvement ça se vit ! Le mouvement est fondamentalement ce qui lie (…) les animateurs entre eux. (…) Nous soulignons l'importance du lien dans la construction de notre identité… ». Sans vouloir dire qu'il y avait une volonté consciente de lier les deux Congrès, celui de 2011 a sans doute le mérite de creuser plus concrètement la nature et le contenu de ces liens qui font du mouvement ce qu'il est.

Aujourd'hui, beaucoup de régionales se posent des questions, par exemple, sur l'investissement des volontaires (Comment accroître l'implication des volontaires ?), sur le sens de leur projet (Comment s'ouvrir à de nouveaux publics ?) ou encore sur la manière de faire connaître le projet de J&S (Comment attirer de nouvelles personnes dans le mouvement ?).
Autant de questions qui, si elles appellent une réponse concrète et des actions à mener, ne peuvent trouver de réponse sans un travail préalable de retour sur soi. C'est entre autre ce qui a poussé au choix du thème du Congrès (Qui sommes-nous ? Que faisons-nous ?).

Les participants ont posé une série de constats et ils ont surtout proposé, dans presque tous les sujets travaillés, des pistes d'action pour dépasser ces constats. Ces pistes de solution pourront alimenter les régionales qui entameront à l'avenir un travail en lien avec un ou plusieurs sujets traités lors du Congrès. De plus, beaucoup d'envies de collectiviser, de rencontre, de « mettre en commun », sont nées durant ces deux jours.

Oui, le Congrès est passé ! Non, il n'est pas fini ! Son énergie ne va pas s'éteindre et c'est à nous tous : animateurs, présidents, formateurs, permanents, coordinateurs… de poursuivre le mouvement pour que J&S soit un plaisir et le reste.

> Beaucoup d'envies de collectiviser, de rencontre, de « mettre en commun », sont nées durant ces deux jours.

Fusion MC régionale Malines – Turnhout

CM regio Mechelen-Turnhout

Les MC de Malines et de Turnhout étaient deux mutualités florissantes. Elles voulaient d'ailleurs continuer sur cette voie : celle de la croissance et de l'épanouissement. C'est la raison pour laquelle elles ont fait ce qui s'impose quand on veut se créer plus d'espace pour grandir et plus d'opportunités de s'épanouir : agrandir à temps la parcelle d'activité et y ajouter de l'engrais.



En 2011, elles ont donc à nouveau aménagé leurs « jardins florissants » pour en faire un seul terrain frais et contemporain. Pour cela, elles ont eu recours à la pollinisation croisée, ont effectué une taille de rafraîchissement et ont ajouté des engrais puissants, leur objectif consistant à maintenir une *qualité* élevée après 2011, en expérimentant de nouvelles choses et en s'adaptant aux nouvelles tendances et évolutions.

En effet, l'année 2011 a été dominée par ce processus de fusion entre les deux mutualités, et surtout par la concrétisation effective de leur union. Cette mise en œuvre ne pouvait pas se résumer à une simple fusion destinée à former un plus grand ensemble : elle devait surtout constituer la base et la garantie de la poursuite de la croissance. Il ne s'agit pas seulement de « grandir » mais surtout d'augmenter la qualité ainsi que les *possibilités* et les moyens afin de permettre à notre organisation et notre mouvement de membres solidaires de continuer sur sa lancée et dans un objectif de *plus-values*. En fait, c'est très simple : en unissant ses forces, la MC entend rester la MC à l'avenir. Pas moins, plutôt plus !

Cela signifie que l'on continue à accorder une attention à chacun, et aux plus faibles. Que la MC veut proposer une offre de services de proximité, être un exemple en matière de santé et d'installations, une mutualité moderne qui défend ses membres, un mouvement qui encourage et valorise le bénévolat… Nos objectifs de base donc, mais axés sur la société d'aujourd'hui et de demain et ses nouveaux défis de taille.

Cet engagement ciblé nous a donné la force nécessaire pour réaliser la fusion en 2011. Car de la force et du courage, il en a fallu beaucoup. En effet, les deux mutualités devaient à la fois poursuivre leur fonctionnement quotidien « normal » et s'adapter jusque dans les moindres détails à la nouvelle entité. À cet égard, elles se sont inspirées de quelques principes fondamen-

taux, notamment les principes « structure *follows strategy* » mais aussi « *think global, act local* ».

Nous avons clairement opté pour « *l'approche horizontale* » comme base d'un fonctionnement permettant de construire et d'entretenir de bonnes relations avec les membres, les groupes, les B2B, les partenaires, les bénévoles… Le *travail centré sur le résultat* occupait également une place importante. Ainsi, la voie d'une grande centralisation (par exemple avec un seul siège central) n'a pas été choisie. Nous partons plutôt du principe que le travail centré sur le résultat pourra aussi, à l'avenir, être beaucoup plus décentralisé (allant jusqu'au télétravail) si nous définissons clairement le résultat final à atteindre.

Il ne s'agit pas seulement de "grandir" mais surtout d'augmenter la qualité ainsi que les possibilités et les moyens.

Bien entendu, nous avons dû réaliser de nombreuses adaptations et conversions pratiques en 2011, ce qui a demandé beaucoup d'énergie. Les mesures suivantes ont notamment été prises :

- Tous les programmes de tous les domaines ont été adaptés à la nouvelle situation, de même que toute la « documentation » (courriers, attestations…)
- Des adaptations ont été réalisées au niveau de l'infrastructure pour que 2 campus et 40 bureaux puissent former une seule mutualité et pour que tous les collaborateurs puissent accomplir leur (nouvelle) mission dans un plus grand ensemble
- Toutes les structures, tous les statuts, règlements de travail, processus, accords internes, canaux de concertation, de décision et de communication ont été adaptés les uns aux autres.
- Tous les collaborateurs (550) ont été réorientés, confirmés, formés, intégrés et des collaborateurs ont été engagés…
- De multiples actions de communication ont été menées à l'attention de toutes les personnes intéressées, en interne et en externe

La MC régionale Malines-Turnhout est maintenant prête à concrétiser les grandes ambitions liées à cette fusion. Il y a encore du pain sur la planche mais la MC rMT entend faire ce qu'il faut, avec une bonne dose de dynamisme et de courage, et nagera parfois à contre-courant (commercial) en tant que mutualité moderne, efficace et solidaire.

Un service au membre efficace, flexible et de proximité

MC Hainaut Picardie

En 2011, la Mutualité chrétienne Hainaut Picardie a entrepris un chantier de longue haleine visant une meilleure accessibilité générale de l'ensemble de ses services pour les membres.



EVOLUTION DES HORAIRES DE NOS POINTS DE CONTACT

En septembre 2011, les horaires de l'ensemble de nos points de contact ont été adaptés pour une meilleure accessibilité aux membres. Tous nos points de contact restent ouverts jusque 12h30, permettant ainsi à des personnes actives de nous rencontrer pendant leur temps de midi. Six points de contacts sont désormais ouverts jusque 18h tous les jeudis : à Ath, Comines, Mons, Mouscron, Péruwelz et Tournai.

Pour assurer un service de 1ère ligne correct et complet aux affiliés qui se rendent dans nos points de contact, une permanence est également assurée jusque 12h30 et jusque 18h le jeudi dans l'ensemble des services internes de la Mutualité.

Ces changements ont induit, entre autres, des modifications en profondeur du règlement de travail, dans les horaires de travail et les habitudes des travailleurs. Ceux-ci ont été accompagnés en conséquence.

UNE TÉLÉPHONIE PLUS PERFORMANTE

La mise en place d'un nouveau système téléphonique dans l'ensemble des services ainsi qu'une réorganisation de ceux-ci ont permis de diminuer drastiquement le taux d'appels perdus au sein de notre mutualité. Nous avons également pu diminuer le temps moyen d'attente pour les appels effectués sur le numéro central de la Mutualité : il est désormais de 64 secondes.

Toujours dans un souci d'améliorer le service aux membres, l'activation d'un système de répondeur-déviation a été mis en place dans l'ensemble des points de contact afin d'assurer une réponse aux membres plus rapide. Enfin, une ligne spécifique (078) a été créée pour faciliter les contacts avec les nouveaux affiliés.

L'ACCÈS VIA MON DOSSIER, SUR WWW.MC.BE

Nos membres peuvent consulter leurs informations personnelles et déjà effectuer une série de démarches via « Mon Dossier » sur notre site internet. Cela permet d'éviter des déplacements inutiles vers un point de contact lorsqu'il s'agit par exemple de simplement recommander des vignettes ou des enveloppes pour transmettre des attestations de soins.

> Le nouveau système téléphonique a permis de diminuer drastiquement le taux d'appels perdus.

Pour accéder à « Mon Dossier », une carte d'identité à puce et un lecteur de cartes sont nécessaires. La Mutualité chrétienne a fait le choix d'offrir ce lecteur à ses membres (un par ménage). En décembre 2010, nous en avions diffusé 1.500. En décembre 2011, nous étions à 5.100 lecteurs diffusés et le projet se poursuit en 2012.

LA RÉNOVATION DU CENTRE DE SERVICES DE MONS

Le centre de services de Mons est un point de contact important sur notre territoire. La configuration du bâtiment ne nous permettait cependant plus d'y accueillir nos membres de façon correcte.

Ce bâtiment a entièrement été restauré et repensé en 2011 afin d'en faire un lieu de travail et d'accueil contemporain, convivial, répondant à de nombreux critères de qualité, de confort et de visibilité. Il a été inauguré à la fin de l'année 2011.

Renouvellement des instances 2011

Ziekenzorg CM

Tous les 4 ans, le renouvellement des instances occupe une place centrale dans le fonctionnement de Ziekenzorg CM et 2011 n'a pas échappé à la règle. Une action de recrutement a dans un premier temps été mise sur pied, et l'action 123 a permis de recruter 1.744 nouveaux volontaires locaux. L'expérience a montré que l'intégration de nouveaux volontaires amène une dynamique supplémentaire dans les structures locales.

ANNONCER LA COULEUR

La méthode « Annoncer la couleur » a été utilisée dans 41 % des structures locales pour mener une réflexion de fond sur la répartition des tâches et le renouvellement des instances. De véritables élections ont été organisées dans 96 % des 1.217 entités locales de Ziekenzorg CM avec pour résultat que 38 % des présidents locaux sont nouveaux dans leur fonction. Un taux de renouvellement de 40 % est également observé au niveau des autres acteurs centraux (co-président, secrétaire, responsable des visites à domicile et responsable financier). L'âge moyen des présidents locaux est actuellement de 64 ans.

L'âge des autres acteurs centraux varie quant à lui entre 60 et 65 ans. Le défi futur sera de contacter et de motiver de nouvelles personnes actives à s'engager au sein de Ziekenzorg CM. L'action « Proef Ziekenzorg CM » s'y efforcera également les prochaines années. Au total, 24.185 volontaires se sont engagés dans les structures locales de Ziekenzorg CM et apportent une contribution importante à une société attentive et solidaire. Ziekenzorg CM voue une énorme reconnaissance aux volontaires pour cet engagement et l'alliance massive dans la réalisation de sa mission.

ACTIONS CONCRÈTES

Le livre « Het ABC van de mantelzorg. Van administratieve rompslomp tot zelfzorg. » est paru suite à la « Journée annuelle des aidants proches ». Cette publication, éditée en partenariat avec le Davidsfonds, vise à offrir aux aidants proches toutes les informations nécessaires dans leur engagement.

De même, l'organisation de la Journée de rencontre pour les malades chroniques le 8 octobre 2011 à Bornem a rencontré un franc succès. Cette journée a permis aux malades chroniques et aux décideurs de faire ensemble le point sur la situation actuelle des malades chroniques. L'occasion également de rencontrer des personnes dans la même situation et de nouer contact. L'action réussie au salon des vacances 2011 nous a également permis d'attirer l'attention du grand public sur la nécessité d'un pécule de vacances à part entière pour les invalides. Une enquête menée auprès du « Panel de patients flamands » lancé dernièrement a à nouveau montré clairement que leur niveau de revenu est la principale raison pour laquelle les malades chroniques ne partent pas en vacances.

Au total, 24.185 volontaires se sont engagés dans les structures locales de Ziekenzorg CM.

Les publications

THÈME	TITRE	TYPE	PAGES	DATE/PERIODICITE	MUTUALITÉ/SERVICE SN
Avant/Après la naissance	Baby op komst	Flyer	4	Février	113
	MC Baby	Kit naissance			137
	Naître parents	Brochure		1 fois par an	ANMC - MIC
	Workshop bekkenbodemtraining	Flyer		Mai	112
	Zwangerschapsyoga	Flyer	2	Février	113
	Babymassage	Brochure	4-volets	1 fois par an	120
	Babymassage	Flyer	2	Avril	113
Santé mentale	4-delige cursus Werken aan geluk	Flyer		Septembre	112
	De auto is in orde, maar de accu is plat	Brochure	2-volets	Février	112
	Werken aan geluk	Flyer	2	Juillet	113
Jeunes	18 ans, et après ? - Mode d'emploi	Brochure	36	1 fois par an	Jeunesse & Santé
	Bientôt chez moi - Mode d'emploi	Brochure	36	1 fois par an	Jeunesse & Santé
	Les jeux d'opposition	Outil	11		Jeunesse & Santé
	L'outil Ado	Outil	40		Jeunesse & Santé
	J&S on Tour	Site internet			Jeunesse & Santé
	Kazoogle: spel rond vakantiecultuur aangeboden aan monitoren van Kazou vakanties	Outil			Kazou vzw
	La Mutu - Mode d'emploi	Brochure	36	1 fois par an	Jeunesse & Santé
Gestion du stress et relaxation	Comprendre le stress	Farde	90		130
	Détresse? Déstresse!	Brochure	4		130
	In balans in deze hectische maatschappij	Brochure	2-volets	Septembre	112
	Lachyoga	Brochure	3-volets	Septembre	112
	Relaxatie	Flyer	2	Août	113
	Voordracht In balans, zorgen voor jezelf	Flyer		Octobre	112
	Zalig slapen, fris ontwaken	Brochure	3-volets	Janvier	112
	Zen attitude	Brochure	1	Septembre	109
Pension	Pensioen in zicht	Flyer	2	Juillet	113
	Straks met pensioen	Brochure	44	Décembre	108
	Vijftigplusser: blijven werken of loopbaan afbouwen?	Brochure	6	Novembre	108
	Vragen over pensioen	Brochure	6	Juin	113
Divers	In de greep van de Flurk	Flyer		Septembre	112
	Spel rond solidariteit: de @zoom zak	Outil			Kazou vzw
	Sex appeal - Pilule et Cie		16	Septembre	ANMC - Infor Santé
	La MC et le socio-éducatif, mouvement social	Brochure	16	1 fois par an	128
	Pedicure: wijzigingen 2012	Flyer		Décembre	112
	Verhaal van de voettocht van een pelgrim	Brochure	2-volets	Avril	112
Périodiques, Revues	Aînés et citoyens		16	Trimestriel	MC Hainaut Oriental

THÈME	TITRE	TYPE	PAGES	DATE/PERIODICITE	MUTUALITÉ/SERVICE SN
	Balises : Journal des cadres			Trimestriel	UCP
	Çava?		60	3x/an	Midden Vlaanderen
	Dag Na Dag : périodique sur les soins à domicile.		8	Trimestriel	CM Zuid-West-vlaanderen
	"Education Santé : Instrument d'information, de formation, d'échange et de contact ayant pour but de promouvoir la promotion de la santé: le concept, les stratégies les méthodes, les processus d'évaluation, sans négliger les initiatives concrètes, tant locales qu'au niveau de la Communauté française.		20	Mensuel	Infor Santé
	"En Marche : Journal envoyé à l'ensemble des membres francophones de la Mutualité chrétienne. On peut le retrouver également sur Internet. Au sommaire de la publication : questions d'actualité, de société, informations sur l'état de la législation et des droits en particulier en matière d'assurance soins de santé, sur les avantages et services de la Mutualité, etc."		16-20	Bimensuel	Service de Presse
	"Entrevoi : Trimestriel se destinant à un public de personnes malades, handicapées, à leurs proches et aux professionnels du secteur."		16-20	Trimestriel	Altéo
	Haal meer uit je gezondheid		6	Trimestriel	CM Brugge
	Ichtegems gezondheidskrantje		16		CM Oostende
	"Informateur : Périodique trimestriel destiné aux responsables et formateurs de J&S. C'est un outil de formation et d'information : il propose des modules, des outils pédagogiques ou des analyses de cas, suggère des lectures, etc"		12	Trimestriel	Jeunesse et Santé
	"J&S info : Périodique trimestriel destiné à tous les animateurs. Il les informe sur la vie du mouvement, épingle des initiatives, donne des pistes d'activités, annonce les formations, rappelle les valeurs défendues, etc"		16	Trimestriel	Jeunesse et Santé
	Jerry Bouge		24	Trimestriel	MC Hainaut Oriental
	"La Vie devant nous : Publication en quatre numéros reprenant des informations pratiques, légales, administratives sur l'invalidité, complétées de témoignages d'invalides et d'interviews de professionnels en contact avec eux"		12	4 numéros/an	Infor Santé
	L'écho des balanzans		8	Semestriel	MC Hainaut-Oriental
	MC - Informations : Périodique abordant des thématiques de fond sur l'assurance maladie et la sécurité sociale en général			Trimestriel	Recherche et Développement
	Miteinander : équivalent d'En marche pour les membres germanophones.		12	6 fois par an	MC Verviers-Eupen
	M Koerier		4	Mensuel (sauf Juillet, Août et Novembre)	Oostende
	OKRA-magazine : Magazine pour les 55 ans et plus		56	10x par an	OKRA
	"Maczima : Aborde la question de l'environnement des personnes malades"			Mensuel	Ziekenzorg
	Prikkel : Destiné aux malades chroniques		32	4x/an	Ziekenzorg
	"Schakel : Formation et information pour les administrateurs locaux d'OKRA"		16 -24	4x/an	OKRA
	Sport je fit : Destiné aux cadres de OKRA-Sport		8-16	4x/an	OKRA
	"Straal : Journal des membres MC destiné aux indépendants, aux professions libérales et aux communautés religieuses, Straal contient tant des informations nationales que régionales. Celles-ci touchent à l'assurance maladie, aux soins de santé, au bien-être et aux services et avantages offerts par la MC"		16	Bimensuel	Persdienst

THÈME	TITRE	TYPE	PAGES	DATE/PERIODICITE	MUTUALITÉ/SERVICE SN
	Tactueel		96	3x/an	Kazou
	TRIX		24	Trimestriel	MC Hainaut Oriental
	UCP-Info : Journal des membres		8-10	Trimestriel	UCP
	Visie : Journal diffusé par l'ACW en collaboration avec la MC, destiné aux membres de l'ACV et de la MC.		20	Hebdomadaire	Persdienst
	ZEST		24	Trimestriel	MC Hainaut Oriental
Professionnels de la santé	Sociale Landkaart : Aperçu social des dispositions fédérales et de la Flandre pour les personnes malades, handicapées, âgées et/ou à revenus faible	Livre			Maatschappelijk Werk
	Panorama social 2009 : Aperçu social des dispositions fédérales et de la Wallonie pour les personnes malades, handicapées, âgées et/ou à revenus faible	Livre			Service Social